

## SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA

Asry Syam<sup>1abcdef</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 31 siswa yang dipilih melalui tehnik purposive sampling. Tehnik pengumpulan data untuk variabel Sedentary Lifestyle menggunakan angket tingkat Sedentary Lifestyle. Sedangkan untuk variabel Kesegaran Jasmani Menggunakan TKJI usia 10-12 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sedentary lifestyle siswa berada pada rendah dan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Berikutnya hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,034 < \alpha 0,05$ . Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan sedentary lifestyle dengan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Adapun bentuk korelasi yang dihasilkan pada penelitian ini adalah korelasi negatif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle maka kesegaran jasmani cenderung menurun atau sebaliknya.

**Kata Kunci:** *Sedentary, Lifestyle, Kesegaran Jasmani.*

**Cara Mengutip:** Syam, Asry (2025). Sedentary Lifestyle terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V. 2(1), 293-304.

**Kontribusi penulis:** a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

## PENDAHULUAN

Sedentary lifestyle pada anak memang makin memprihatinkan. Di jaman yang makin modern saat ini menyebabkan anak semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik. Gaya hidup ini telah menyebabkan menurunnya energy expenditure. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan langsung antara obesitas dan kurangnya aktivitas fisik dan hubungan dengan factor-faktor lain seperti menonton TV serta peran media lainnya. Sikap negatif orang tua terhadap aktivitas fisik anak diluar ruangan mengakibatkan orang tua menganggap bahwa permainan elektronik lebih baik dibandingkan melakukan aktivitas fisik diluar ruangan karena orang tua lebih mudah dalam mengawasi anak (Puspitasari 2016).



Menurut (Subagyo and Fithroni 2022) satu efek negatif dari berkembangnya teknologi adalah kecanduan bermain gadget. Hal ini akan menyebabkan mereka kurang dalam bergerak, bermain gadget adalah bentuk aktivitas fisik tidak aktif yang dikenal sebagai perilaku kurang gerak sedentary behavior. Jumlah pengguna smartphone atau gadget secara global dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2019 penggunaan gadget telah mencapai angka 3,2 miliar unit naik hingga 5,6% dari tahun sebelumnya. Sedangkan perangkat aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit. Pada tahun 2022, jumlah pengguna smartphone diperkirakan akan mencapai 3,9 miliar pengguna. Pertumbuhan ini akan terus didorong oleh kawasan negara berkembang, termasuk Timur Tengah, Afrika, Amerika Latin, dan Asia Tenggara. Indonesia merupakan negara 10 besar dengan peminat gadget tertinggi Fahrul (2021). Menurut (Subagyo and Fithroni 2022) penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap anak usia sekolah dasar seperti kesulitan berkomunikasi, kemampuan motorik berkurang, kesulitan menerima materi pelajaran dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan. Gangguan kesehatan akibat penggunaan gadget diantaranya gangguan pada mata, kurang tidur dan saraf sehingga sering pusing (Irfan, Aswar and Erviana, 2020).

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka. Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel (Sepriadi 2017). Sebaliknya anak akan mudah mengantuk, lesu, lelah dan lemas dalam beraktivitas jika memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui dan diukur karena jika seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik pula (Saputra, Wibowo, and Budi 2020).

Menurut Sadoso Sumosarjono dalam Sugiharjo (2003:6-7), kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk

menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas kesehariannya dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya (Sudarto 2009).

Manfaat kesegaran bagi anak sekolah adalah untuk menunjang kapasitas gerak fisik dan daya tahan jantung paru salah satunya dipengaruhi komposisi tubuh yaitu indeks massa tubuh Kesegaran memiliki makna bagi anak usia sekolah antara lain : meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan mendukung prestasi belajar. Dampak dari ketidakbugaran diantaranya angka kesakitan meningkat dan ketidakhadiran peserta didik karena sakit (Sunarni, Santi, and Rachmawati 2019).

Menurut (Sulaeman et al. 2022) Aktifitas fisik adalah kegiatan otot tubuh yang menggerakkan rangka dan menghasilkan energi dan tenaga. Aktifitas fisik tidak selalu dengan melakukan olahraga khusus, namun juga bisa melalui berbagai aktivitas sederhana yang dilakukan sehari-hari seperti menyapu, berkebun, berjalan kaki, mengepel membersihkan rumah, menyetrika dan lain-lain. Seseorang disarankan untuk menjalankan aktifitas fisik yang baik, teratur dan teratur perlu dilakukan 3-5 kali dalam seminggu atau setiap hari selama 30 menit. Selanjutnya menurut (Setyawan, 2022) aktivitas fisik dibagi dalam 3 macam, yakni:

- a. Aktivitas Fisik Ringan. Ini adalah aktivitas yang sedikit mengeluarkan energi dan biasanya tidak menyebabkan perubahan irama pernapasan. Aktivitas fisik yang tergolong ringan adalah menyetrikan, menyapu lantai, bermain musik dan lain-lain. Energi yang dikeluarkan saat beraktivitas fisik ringan adalah kurang dari 3,5 Kkal/menit.
- b. Aktivitas Fisik Sedang. Merupakan aktivitas yang membutuhkan lebih banyak energi dan gerakan otot yang terus menerus. Aktivitas fisik yang tergolong sedang diantara lain adalah berenang, jalan cepat dan Sbersepaeda. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik sedang adalah sekitar 5-7 Kkal/menit.
- c. Aktivitas Fisik Berat. Merupakan aktivitas yang cenderung berhubungan dengan olahraga dan membuat tubuh berkeringat. Misalnya, aktivitas seperti bermain sepakbola, berlari, senam aerobik dan lain-lain. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik berat adalah lebih dari 7 Kkal/menit.

Menurut (Suhartati 2013) Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan

kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu.

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah penambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga.

#### **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum. Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

Penelitian ini berlokasi di SD Negeri Bontorikong, kecamatan bontonompo, kabupaten Gowa, Waktu pelaksanaan kegiatan direncanakan pada bulan Agustus 2023

Menurut (Sugiyono 2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Bontorikong yang berjumlah 71 siswa.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling. Tehnik purposive adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan dalam pemilihan sampel pada penelitian ini adalah, usia 10-12 tahun, kelas IV, V dan VI sekolah dasar, berjenis kelamin laki-laki dan sehat jasmani dan Rohani Ketika mengikuti kegiatan penelitian. Adapun jumlah sampel sesuai kriteria berjumlah 31 siswa

Menurut Instrumen (Mukrimaa et al. 2016) adalah alat bantu pada waktu penelitian menggunakan suatu metode, Untuk beberapa metode istilah instrumennya sama dengan metodenya, seperti: 1) instrumen untuk metode tes adalah tes Menggunakan TKJI, 2) instrumen untuk metode angket atau Kuesioner adalah angket atau Kuesioner.

Dengan Teknik analisis data, kita dapat memahami sedentary lifestyle hubungannya terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun. Menurut (Rijali 2019) mengemukakan pengertian analisis data sebagai “upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.

## PERSAMAAN DAN RUMUS

Setelah Seluruh data penelitian terkumpul yakin data hubungan koordinasi mata kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila, memiliki akurasi yang baik, maka selanjutnya Teknik Analisa data Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis statistic korelasi dengan bantuan computer melalui program SPSS versi 16

## HASIL

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, analisis frekuensi dan uji korelasi. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Sum	Mean	Std. Deviaton	Min.	Max.
Sedentary Lifestyle	31	834,00	26,9	4,52	20	36
Kesegaran Jasmani	31	489,00	15,77	1,96	13	20

Hasil dari tabel 4.1 merupakan gambaran data dari Sedentary Lifestyle dan Kesehatan Jasmani. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut:

- a. Untuk data Sedentary Lifestyle yang peroleh menggunakan satuan nilai, dengan jumlah sampel 31 orang diperoleh total nilai Sedentary Lifestyle sebanyak 834. Rata-rata nilai Sedentary Lifestyle yaitu 26,90. Nilai Simpangan baku sebesar 4,52. Nilai Sedentary Lifestyle terendah 20 dan nilai Sedentary Lifestyle tertinggi 36.
- b. Untuk data Kesehatan Jasmani yang peroleh menggunakan satuan nilai, dengan jumlah sampel 31 orang diperoleh total nilai Kesehatan Jasmani sebanyak 489. Rata-rata nilai Kesehatan Jasmani yaitu 15,77. Nilai Simpangan baku sebesar 1,96. Nilai Kesehatan Jasmani terendah 13 dan nilai Kesehatan Jasmani tertinggi 20.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data Sedentary Lifestyle dan Kesehatan Jasmani, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	KS-Z	P	$\alpha$	Ket.
Sedentary Lifestyle	31	1,173	0,127	0,05	Normal
Kesehatan Jamani	31	0,944	0,335	0,05	Normal

- a. Hasil pengkategorian data tingkat Sedentary Lifestyle pada siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Kategori Tingkat Sedentary Lifestyle

Kategori	Frekuensi	Persentase
< 2 Jam	17	55,20
2-4 Jam	9	29,39
> 4 Jam	5	15,41
Total	31 Sampel	100 Persen

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Sedentary Lifestyle pada siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 31 sampel 17 sampel berada pada tingkat Sedentary Lifestyle yang rendah dengan persentase sebesar 55,20 persen dari total keseluruhan sampel. Berikutnya 9 sampel berada pada tingkat Sedentary Lifestyle sedang dengan persentase 29,39 persen dari total keseluruhan sampel dan terakhir ada 5 sampel yang berada pada tingkat Sedentary Lifestyle yang tinggi dengan persentase 15,41 persen dari total keseluruhan sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Sedentary Lifestyle siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa berada pada kategori rendah.

Hasil pengkategorian data tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Kesegaran Jasmani Sangat Baik	-	-
Kesegaran Jasmani Baik	8	25,8
Kesegaran Jasmani Sedang	18	58,1
Kesegaran Jasmani Kurang	5	16,1
Kesegaran Jasmani Sangat Kurang	-	-
Total	31 Sampel	100 Persen

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 31 sampel 8 sampel berada pada tingkat kesegaran jasmani yang baik dengan persentase sebesar 25,8 persen dari total keseluruhan sampel. Berikutnya 18 sampel berada pada tingkat kesegaran jasmani sedang dengan persentase 58,1 persen dari total keseluruhan sampel. Selanjutnya ada 5 sampel yang berada pada tingkat Kesegaran Jasmani yang kurang dengan persentase 16,1 persen dari total keseluruhan sampel. Dan tidak ada sampel yang berada pada tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali dan tingkat kesegaran jasmani

yang kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa berada pada kategori sedang.

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara dua variabel serta jenis hubungan antar variabel. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Person Correlation	P	$\alpha$
Sedentary Lifestyle	31	-0,382	0,034	0,05
Kesegaran Jasmani				

Hasil uji data hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa diperoleh nilai probabilitas sebesar  $0,034 < \alpha 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong. Sedangkan person correlation diketahui sebesar -0,382 yang berarti bahwa bentuk korelasi atau hubungan antar variabel adalah korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa, jika nilai Sedentary Lifestylenya tinggi maka nilai kebugaran Jasmani cenderung Rendah atau sebaliknya jika nilai Sedentary Lifestyle rendah maka nilai Kesegaran Jasmani cenderung tinggi.

## PEMBAHASAN

Sedentary lifestyle, juga dikenal sebagai gaya hidup yang tidak aktif secara fisik, telah menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di kalangan anak-anak berusia sepuluh hingga dua belas tahun. Memahami dampak perangkat elektronik dan aktivitas yang tidak membutuhkan gerakan fisik pada kebugaran jasmani anak-anak pada usia ini sangat penting karena kita hidup di zaman teknologi saat ini. Pola hidup yang tidak banyak gerakan sering terjadi pada anak-anak usia sepuluh hingga dua belas tahun. Penggunaan perangkat elektronik, menonton televisi, dan bermain video telah menjadi hiburan utama, sehingga waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik yang bermanfaat telah berkurang. Kesehatan fisik siswa dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak bergerak, obesitas, cacat postur, dan kelemahan otot. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak pada sistem kardiovaskular dan sistem saraf, yang berdampak pada kesehatan Anda dalam jangka panjang.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada hubungan yang signifikan Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah

Usia 10-12 tahun. Dimana bentuk hubungan yang dihasilkan berupa hubungan atau korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa perilaku sedentary lifestyle yang tinggi akan menurunkan tingkat kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Puspitasari 2016) bahwa "Sikap negatif orang tua terhadap aktivitas fisik anak diluar ruangan mengakibatkan orang tua menganggap bahwa permainan elektronik lebih baik dibandingkan melakukan aktivitas fisik diluar ruangan karena orang tua lebih mudah dalam mengawasi anak".

Selain berdampak pada kesehatan fisik, gaya hidup yang tidak aktif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti stres dan kecemasan, tetapi aktivitas fisik telah terbukti menguntungkan kesejahteraan mental. Anak-anak yang menjalani gaya hidup sedentari mungkin kurang berolahraga. Kurang aktivitas fisik dapat memengaruhi bagaimana mereka melakukan kegiatan sehari-hari mereka dan bahkan dapat membatasi partisipasi mereka dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik memengaruhi tubuh dan perkembangan otak. Anak-anak yang aktif secara fisik lebih cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, yang mencakup kreativitas, konsentrasi, dan kemampuan belajar.

Mengubah gaya hidup menjadi sedentari tidak selalu mudah. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, kecanduan teknologi, dan kekurangan tempat olahraga dapat menghalangi siswa untuk lebih aktif. Sekolah memainkan peran penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Untuk mengatasi gaya hidup yang tidak aktif, program olahraga di sekolah, waktu olahraga yang cukup, dan kesadaran akan pentingnya olahraga dapat membantu. Sesuai dengan teori yang dikemukakan (Fajana 2018) "Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah sedentary lifestyle yaitu dengan bergerak aktif. Olahraga adalah salah satu cara yang terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik. Berbagai macam bentuk olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki". Lingkungan keluarga juga sangat memengaruhi gaya hidup anak-anak. Jika keluarga mendorong aktivitas fisik dan mendukung anak-anak, anak-anak akan lebih cenderung mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Penting untuk memberi tahu orang tua, guru, dan siswa tentang dampak gaya hidup yang tidak aktif. Untuk memulai perubahan perilaku, mereka dapat diberitahu tentang risiko yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik.

Penanganan masalah gaya hidup sedentari membutuhkan kerja sama dari berbagai sektor, seperti pendidikan, kesehatan, dan pemerintah. Program yang terintegrasi dapat memberikan solusi yang luas

untuk masalah ini. Penting untuk membuat aktivitas fisik menyenangkan bagi anak-anak. Metode ini dapat membantu mereka melihat olahraga sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka. Teknologi sering menjadi penyebab gaya hidup yang tidak bergerak, tetapi juga dapat digunakan untuk mendorong orang untuk bergerak. Perangkat cerdas dan aplikasi dapat membantu memantau dan meningkatkan aktivitas fisik siswa. Istirahat yang diisi dengan aktivitas fisik dapat membantu mengimbangi gaya hidup yang kurang aktif. Istirahat di antara sesi belajar juga dapat meningkatkan energi dan konsentrasi siswa.

Kurikulum pendidikan yang memasukkan aktivitas fisik dapat menjadi langkah yang baik. Pelajaran dengan gerakan dapat meningkatkan partisipasi siswa dan kebugaran mereka. Orang tua membentuk gaya hidup anak-anak. Mendukung anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan menunjukkan contoh melalui kebiasaan hidup sehat adalah penting. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Saputra, Wibowo, and Budi 2020) "Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui dan diukur karena jika seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik pula". Membantu siswa menetapkan tujuan untuk aktivitas fisik juga dapat memberikan motivasi. Mereka dapat melihat manfaat dari perubahan gaya hidup dengan menetapkan tujuan yang jelas dan dapat diukur.

Dukungan psikososial penting selain dukungan fisik. Siswa dapat lebih termotivasi untuk berolahraga dalam lingkungan yang mendukung, ceria, dan optimis. Program yang dirancang untuk mengatasi gaya hidup yang tidak bergerak harus dievaluasi secara teratur. Keberhasilan jangka panjang dapat dijamin dengan memantau kemajuan dan menyesuaikan perencanaan seiring berjalannya waktu. Di antara usia sepuluh dan dua belas tahun, gaya hidup yang tidak bergerak memiliki dampak signifikan terhadap kesegaran fisik siswa. Untuk mengatasi masalah ini, sekolah, keluarga, dan komunitas harus bekerja sama dalam upaya antarsektor. Kebiasaan hidup sehat yang bertahan lama dapat dibangun dengan mengubah cara berpikir dan membuat lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. "Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya". (Syarif Hidayat 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian dapat disimpulkan:  
Tingkat sedentary lifestyle siswa sekolah dasar usia 0-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa berada pada kategori rendah?, Tingkat kesegaran jasmani pada siswa sekolah

dasar 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa berada pada kategori rendah?, Terdapat hubungan yang signifikan sedentary lifestyle dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa dengan bentuk hubungan yaitu korelasi negatif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)**

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Desmawati. 2019. "Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) Dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial Di Tangerang, Banten." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 11 (4): 296–301.
- Fajanah, Fiqotul. 2018. "Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja." *Universitas Muhammadiyah Semarang*, no. 16: 1–9.
- Komaini anton,rifki sezeli muhammad, sepdanius. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Mukrimaa, Syifa S., Nurdyansyah, Eni Fariyatul Fahyuni, ANIS YULIA CITRA, Nathaniel David Schulz, د. غسان, Tukiran Taniredja, Efi Miftah. Faridli, and Sri Harmianto. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Vol. 6.
- Puspitasari, Indah. 2016. "Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunted Obesity Pada Anak Sd Usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang," 21.
- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17 (33): 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Saputra, Denny Agil, Nofa Arief Wibowo, and Dermawan Budi. 2020. "Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Di Desa Sedayu Kecamatan Arjosari Pacitan," 1–6.
- Sepriadi, Sepriadi. 2017. "Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Keolahragaan* 5 (2): 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>.
- Subagyo, Reydhinata Untung, and Hijrin Fithroni. 2022. "Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN 195." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (03): 195–202.
- Sudarto. 2009. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Usia 10 – 12 Tahun Dabin Sd Inti Ketitangkidul Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun 2009," 10–12.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*.

- Suharjana, Fredericus. 2013. "Kebugaran Jasmani Anak Taman Kanak-Kanak Kelas Nol Besar Di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta." *Medikora (Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga)*.
- Suhartati, Tati. 2013. "No Title Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga." □□□ □ □□, no. May: 106.
- Sulaeman, Sulaeman, Hasyim Hasyim, Bakkareng Bakkareng, and Etno Setyagraha. 2022. "The Effect of Aerobic Heart Rate Zone Physical Activities on the Body's Systole Diastol System on the Students of FIK UNM." *JUARA: Jurnal Olahraga* 7 (3): 741–50. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2422>.
- Sunarni, Yuni, Eka Santi, and Kurnia Rachmawati. 2019. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun." *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* 10 (1): 10. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.124>.
- Syarif Hidayat. 2019. "Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota